



< retour

Boucherie

Filet(s) d'agneau



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Agneau

Le filet d'agneau se situe dans la région lombaire de l'agneau et fait suite au train de côtes premières. Ce morceau comprend les filets, deux bandes tendres de viande situées de chaque côté de l'échine, les filets mignons, deux morceaux très délicats nichés sous l'échine, et les bavettes, deux replis de viande assez fermes rattachés aux noix des filets. C'est dans le filet d'agneau que le boucher débite la côtelette filet ou côte simple, sans

manche, le mutton chop ou double côte filet et la selle anglaise.

Le filet est un morceau de choix à rôtir quand il est vendu entier ou à farcir quand il est désossé.

VARIÉTÉS

La viande de mouton provient le plus souvent d'élevages adultes; plus l'animal est âgé, plus la viande est rouge, dure, persillée de gras, et de saveur prononcée. L'agneau et le mouton se distinguent des autres animaux par la nature de leur gras, nommé «gras dur». On l'appelle ainsi parce que ce gras fige rapidement dans l'assiette; ces viandes gagnent donc à être servies sur une assiette très chaude.

L'agneau de lait (ou agnelet) :Animal âgé d'environ 2 mois qui a été nourri presque exclusivement au lait maternel. Sa carcasse, vendue avec la peau, la tête et les abats, pèse environ 14 kg. Sa chair est exceptionnellement tendre et délicate.

L'agneau lourd :Élevé en bergerie, à l'abri des intempéries. On utilise pour le produire des techniques et des races spécifiques à la production de viande et non de laine. Son alimentation est composée de grains et de fourrage. On le tue le plus souvent entre 3 et 8 mois (toujours avant 12 mois) et sa carcasse pèse plus de 18 kg. Sa chair est tendre et sa saveur, plus accentuée que celle de l'agneau de lait. Il est disponible à l'année.

L'agneau léger :Il présente des caractéristiques intermédiaires aux agneaux précédents.

COMMENT CHOISIR ?

L'état des os et la couleur du gras et de la chair permettent de distinguer l'agneau du mouton. Les articulations des membres antérieurs sont cartilagineuses chez l'agneau et osseuses chez le mouton, le gras est plus foncé chez le mouton et sa chair est dans les teintes de rouge, tandis que celle de l'agneau est dans les teintes de rose. L'os d'un gigot constitue environ 25% du poids; en tenir compte lors de l'achat pour éviter la désagréable surprise de cuire un gigot trop petit pour le nombre de convives. Un gigot de 2,5 à 3 kg sert de 6 à 8 personnes.

QUE FAIRE AVEC ?

Divers assaisonnements avantagent l'agneau et le mouton dont l'ail, la moutarde, le basilic, la menthe, le romarin, la sauge et le zeste de citron, de lime ou d'orange. Le gigot d'agneau est un mets traditionnel du jour de Pâques dans plusieurs pays. Le méchoui, un agneau ou un mouton entier et vidé rôti à la broche sur les braises d'un feu de bois, fait partie des coutumes en Afrique du Nord et dans d'autres pays arabes. La cuisine arabe aime bien aussi incorporer l'agneau ou le mouton dans le couscous.

COMMENT PRÉPARER ?

L'agneau est surtout consommé rôti ou grillé et il offre un maximum de saveur lorsqu'il est légèrement rosé. Comme le bœuf, il peut être mangé saignant (63 °C), à point (68 °C) ou bien cuit (autour de 73 °C). Comme la viande s'assèche et durcit facilement, la cuire à intensité modérée (140 à 160 °C ou 275 à 325 °F) et éviter la surcuisson. Pour rôtir, prévoir environ 65 minutes par kg à 160 °C (325 °F) pour un gigot, un carré ou une épaule, avec l'os, rosé. On cuit très souvent le mouton par braisage ou par pochage afin de l'attendrir. Toutefois, le gigot et le carré peuvent très bien être rôtis et les côtelettes, grillées, surtout s'ils ont été marinés.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La viande d'agneau se conserve de 3 à 4 jours au réfrigérateur, dans sa partie la plus froide. Il ne faut jamais l'enfermer dans des boîtes hermétiques, elle risque de prendre une odeur forte : prévoir des couvercles ajourés ou du film transparent pour laisser circuler l'air.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Plus l'animal est âgé, plus sa chair est grasse et calorifique; toutefois, une grande partie du gras est visible et peut s'enlever facilement. Le gigot (cuisse), le carré (côtes) et la longe (dos) sont plus maigres que l'épaule.

calories	protéines	lipide	acides gras saturés	zinc	* Source de données : AFSSA
232 kcal	16,30 g	18,50 g	8,33 g	2,08 mg	
fer	vitamin B3	vitamin B6	vitamin B12		
1,26 mg	5,61 mg	0,24 mg	1,22 µg		

HISTOIRE

Historique : le terme filet apparaît, dans sa signification bouchère, dès le XIVe. Certains auteurs supposent que le mot filet vient de ce que la viande, prélevée de part et d'autre de l'épine dorsale, était maintenue roulée par des fils ou même dans un filet. D'autres pensent que, à l'origine, on levait des tranches assez fines et que le mot filet désigne donc, comme lorsque l'on dit un filet d'eau, une chose de petite taille.

Feuilletés de filet d'agneau aux herbes [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Brochettes d'agneau au romarin [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15803>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15803>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/feuilletes-de-filet-dagneau-aux-herbes>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/brochettes-dagneau-au-romarin>